



UNIVERSIDADE ESTADUAL DE FEIRA DE SANTANA

Autorizada pelo Decreto Federal nº 77.496 de 27/04/76
Recredenciamento pelo Decreto nº 17.228 de 25/11/2016



PRÓ-REITORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO
COORDENAÇÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA

XXVIII SEMINÁRIO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UEFS **SEMANA NACIONAL DE CIÊNCIA E TECNOLOGIA - 2024**

TECNOLOGIA INSTRUCIONAL PARA PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL **DE ADOLESCENTES**

Maria Clara Ribeiro Mota Alves¹; Aisiane Cedraz Moraes²;

1. Bolsista PIBIC/CNPq, Graduando em Enfermagem, Universidade Estadual de Feira de Santana, e-mail: mariaclararma@hotmail.com
2. Orientador, Departamento de Saúde, Universidade Estadual de Feira de Santana, e-mail: aisicedraz@hotmail.com

PALAVRAS-CHAVE: Adolescente; Cartilha; Saúde mental.

INTRODUÇÃO

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS) (WHO, 2023), adolescentes são os indivíduos que possuem entre 10 e 19 anos de idade, e esta é uma fase crucial da vida, na qual são desenvolvidos hábitos e padrões que podem influenciar na sua saúde e na saúde de terceiros, a curto e longo prazo. Juntamente com as alterações físicas, a adolescência também é um momento de novidades comportamentais: ocorrem mudanças nas relações, sendo que as amizades passam a exercer papel de grande relevância na vida dos adolescentes; vivências de novas emoções e sentimentos; fortalecimento da independência e autonomia; e o questionamento de ideias estabelecidas anteriormente (Silva *et al*, 2021).

Apesar de existir o estabelecimento da faixa etária, a adolescência é um período singular devido às diferenças biológicas, psíquicas, sociais, culturais e econômicas vivenciadas por cada indivíduo (Brasil, 2017).

Em relação à saúde mental na adolescência, não é incomum que nesse período surjam processos de sofrimento psíquico, tais como: depressão, ansiedade, distúrbios alimentares, baixa-autoestima e desenvolvimento de hábitos de risco (Teixeira *et al*, 2020). Tendo em vista este contexto, o uso de materiais educativos na educação em como estratégia de promoção de saúde se mostra benéfico, uma vez que viabiliza novas formas de compreensão (Torres *et al*, 2009).

Um exemplo de material educativo é a cartilha, que tem como finalidade principal informar, e deve levar em consideração o público alvo da mensagem, a linguagem clara e objetiva, visual atrativo e autenticidade das informações (GIORDANI, 2020), portanto, a construção de uma cartilha voltada para a promoção da saúde mental de adolescentes

se mostra como uma tecnologia de fácil acesso que pode melhorar a qualidade de vida através da possibilidade de orientá-los e auxiliá-los a garantir o bem estar psíquico.

MATERIAL E MÉTODOS OU METODOLOGIA

De início, foi feita uma conta na rede social Instagram chamada “Papo Cabeça Adolê”, a fim de compartilhar informações e dicas acerca da Saúde Mental durante a adolescência. A rede social teve como público alvo adolescentes, dessa forma, foi pensado em manter uma linguagem mais acessível a este grupo, com design padronizado e atrativo, além de postagens que estimulam a participação, como enquetes e caixas de perguntas.

Também foi realizada uma oficina com alunos do 6º ano da Escola Municipal Ecilda Ramos de Souza, em Feira de Santana (BA), a fim de abordar a temática do projeto. A oficina foi organizada com base em dinâmicas, a fim de garantir que fosse atrativo e que estimulasse a participação dos estudantes. A primeira dinâmica foi uma tempestade de ideias, acerca da saúde mental na adolescência e a segunda dinâmica foi “É fato ou fake”, na qual fizemos afirmações e os adolescentes julgavam se era verdadeiro ou falso e justificavam sua escolha. Ao final das dinâmicas, os adolescentes evidenciaram, após questionados, quais assuntos eles consideravam pertinentes serem abordados na cartilha.

Enfim, com as sugestões dos adolescentes e pesquisas autorais, a cartilha foi estruturada sob a proposta de se manter próximo do leitor, com uma linguagem acessível e atual; além de seções interativas, com jogos como labirinto e caça palavras, e uma das seções deverá ser preenchida pelo adolescente a partir de experiências pessoais e expectativas acerca da sua vida.

RESULTADOS E/OU DISCUSSÃO

Através do perfil de Instagram, foram compartilhados posts sobre transtornos mentais na adolescência, informações acerca do que é saúde mental, formas de preservar e melhorar a saúde mental, informações acerca do autoconhecimento, dicas de filme que falam sobre as emoções e, a partir das respostas das caixinhas de perguntas, foi elaborado o post “colaborativo” com as pessoas que interagiram com o perfil. Apesar disso, a rede social não obteve o resultado esperado, uma vez que a maioria das pessoas que seguiam e interagiam com as postagens eram adultos, mas em tempo, compreendemos que estes podem ser possíveis propagadores das informações vistas com os adolescentes do seu convívio.

Quanto à oficina, esta foi um momento muito proveitoso, uma vez que os adolescentes participaram ativamente das dinâmicas, não só atendendo ao que era proposto, mas também compartilhando experiências pessoais vivenciadas.

Por fim, a cartilha foi estruturada em 13 capítulos: Introdução; Um por todos e todos por um: Amizade; Um mundo dentro da cabeça: Ansiedade; Será que a tristeza não tem fim?: Depressão e a adolescência; Tratamento? E agora?; Sempre online no universo virtual; O que fazer da vida?: Decisões; Indo ladeira abaixo: Relação com os pais; Oi? O quê? Isso é novo!: Educação sexual; Se liga! Aqui não, viu?! Hábitos de risco; Considerações finais; Referências e Colaboração, a fim de abordar temas pertinentes à saúde mental durante a adolescência.

De forma complementar, a cartilha conta com sessões interativas, tornando a cartilha mais atrativa e também, estimula a protagonização do leitor, uma vez que ele deve refletir acerca dos seus projetos futuros e condutas. Dessa forma, espera-se que o adolescente se sinta estimulado a realizar a leitura e também que ocorra a sensibilização em relação às temáticas abordadas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Por fim, fica evidente que a elaboração de uma cartilha como instrumento tecnológico para promoção da saúde mental de adolescentes é um método proveitoso, pois além de compartilhar a informação, permite que o leitor interaja com o material, se sensibilize sobre as temáticas tratadas, fortaleça o seu protagonismo e ainda, é uma forma de garantir que o adolescente revise as informações sempre que desejar, uma vez que o material produzido não fica restrito a um lugar específico, como por exemplo, uma biblioteca.

É válido ressaltar que a adolescência compreende vulnerabilidades que são intrínsecas à esta fase da vida, portanto, mais ações voltadas para o fortalecimento da saúde mental de adolescentes sejam realizadas, a fim de minimizar os riscos e viabilizar que estes indivíduos vivenciem este período do seu desenvolvimento de forma leve e positiva.

REFERÊNCIAS

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas e Estratégicas. Proteger e cuidar da saúde de adolescentes na atenção básica. Brasília – DF, 2017. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/proteger_cuidar_adolescentes_atencao_basica.pdf.

GIORDANI, A. T. Normas editoriais, orientação aos autores: cartilhas./ Annecy Tojeiro Giordani, Priscila A. Borges Ferreira Pires. Revisão de Diná Tereza de Brito. - Cornélio Procópio: **Editora UENP**, 2020. ISBN: 978-65-87941-03-5. Disponível em: <https://uenp.edu.br/editora-docs/livraria/16770-editora-uenp-normas-editoriais-orientacao-aos-autores-cartilhas/file#:~:text=Cartilhas%20s%C3%A3o%20materiais%20informativos%20e,atrante%20e%20fidedignidade%20das%20informa%C3%A7%C3%B5es>.

SILVA, M. W. et al. Adolescence and Health: meanings assigned by adolescents. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 10, n. 2, p. e27510212482, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i2.12482. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/12482>.

TEIXEIRA, L. A. et al. Necessidades de saúde mental de adolescentes e os cuidados de enfermagem: revisão integrativa. **Texto & Contexto Enfermagem**, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/tce/a/sxfq53q5mHTcVrXRmmXdKSp/?format=pdf&lang=pt>.

TORRES, H. C. et al. O processo de elaboração de cartilhas para orientação do autocuidado no programa educativo em Diabetes. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 62, n. 2, 2009. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/XHZyTCbLFgfjNRK5PqvXRTp/?format=pdf&lang=pt>.

WHO. World Health Organization. **Adolescent health**. Disponível em: https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1.